COVID-19 کے دوران فرحت بخشانہ تفریح کے لیے استعمال ہونے والی ادویات اور نشہ آور مادوں کو محفوظ طریقے سے اسٹور کرنے کے لیے رہنمائی

کورونا وائرس مرض 2019 (COVID-19) کی عالمگیر وبا کی وجہ سے ہمیں اپنے آپ کو اور اپنی کمیونٹی کو محفوظ رکھنے کے لیے اپنے روزمرہ کے معمولات کو تبدیل کرنا پڑا ہے۔ جبکہ ہم زیادہ وقت گھر میں صرف کر رہے ہیں، یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ ہمیں اندر محفوظ رہنا ہے۔ گھر سے باہر لگائے جانے والے چکروں کو کم کرنے کے لیے بہت سارے لوگ ادویات یا تفریحی مادے (جیسے منشیات اور الکحل) بڑی مقدار میں گھروں پر ہی حاصل کر رہے ہیں۔ اگر آپ ادویات یا تفریحی مادے گھر پر رکھتے ہیں تو انہیں محفوظ طریقے سے اور بچے کی پہنچ سے باہر رکھنا چاہیے۔ وبائی مرض کے دوران بچوں کا زیادہ تر گھر میں ہی رہنے کا امکان ہے اور وہ حادثاتی طور پر وہ ادویات یا تفریحی مادے لے سکتے ہیں جو انہیں گھر میں ملتے ہیں۔ یہ منشیات سے خون کی زہر آلودگی جیسی طبی ہنگامی صورتحال پیدا ہونے کا سبب بن سکتا ہے۔ ذیل میں آپ کے لیے ادویات اور تفریحی مادے محفوظ طریقے سے اسٹور کرنے میں مدد کے لیے کچھ نکات ہیں۔

ادویات اور دیگر مادوں کو بحفاظت اسٹور کرنا

- اپنی ادویات منظم انداز میں رکھیں اور یقینی بنائیں کہ ان کی میعاد ختم نہیں ہو چکی ہے۔ ادویات کو ان کی اصل پیکیجنگ میں رکھیں اور لینے سے پہلے میعاد ختم ہونے کی تاریخ اور خوراک کی مناسب ہدایات کے لیبل کو چیک کرنے میں محتاط رہیں۔
- بوتلوں کو محفوظ رکھیں اور یقینی بنائیں کہ وہ ٹھیک سے بند ہیں۔ ادویات کو بچوں کی پہنچ سے دور الماری میں رکھیں۔
- افیونی عناصر، بینزوڈیازاپائنز اور نیند کی ادویات جیسے منضبط شدہ مادے اگر حادثاتی طور پر معدے میں چلے جائیں تو، خاص طور پر بچوں کے لیے، نقصان دہ ہوسکتے ہیں۔ اگر ممکن ہو تو ان کو تالے میں بند رکھیں۔
  - ایسی جگہ استعمال کریں جس میں پہلے سے ہی بنیادی طور پر تالا موجود ہو، جیسے میز کی دراز یا فائلوں والی الماری۔
  - اگر پہلے سے ہی بنیادی طور پر تالا موجود نہ ہو تو پیڈ لاک والی دراز یا الماری حاصل کریں۔
  - چھوٹے تالا خانے آن لائن خریدیں۔
  - اگر گھر میں چھوٹے بچے موجود ہوں تو درازوں یا الماریاں پر بچوں سے محفوظ کرنے والے تالے استعمال کریں۔
  - اگر آپ ادویات کو تالے میں بند رکھنے سے قاصر ہیں تو انہیں قابل رسائی یا عام مشترکہ جگہوں سے دور رکھیں جہاں وہ آسانی سے مل سکتی ہیں۔
- اگر آپ ٹرایمڈول، آکسی کوڈو، ہائیڈروکوڈون، میتھڈون، ہیروئن یا فینٹینیل جیسے افیونی عناصر لیتے ہیں تو حادثاتی طور پر حد سے زیادہ خوراک لے لینے کی صورت میں نالاکسون کی دستیابی یقینی بنائیں۔ نالوکسون ایک ایسی دوا ہے جو افیونی عناصر کے اثرات کو عارضی طور پر روک دے گی جس سے یہ حد سے زیادہ خوراک لے لینے والے کسی شخص کو سانس لینے اور اگر ضروری ہو تو طبی امداد حاصل کرنے کے قابل بنا دے گی۔ نالاکسون مفت اور نسخے کے بغیر دستیاب ہے، اور آسانی سے ناک کے اسپرے کے طور پر دی جاتی ہے۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ گھر کے دوسرے لوگوں کے علم میں ہو کہ نالاکسون کو کہاں رکھا گیا ہے اور حادثاتی طور پر حد سے زیادہ خوراک کی صورت میں اسے استعمال کرنے کا طریقہ کیا ہے۔
  - اگر آپ کو معلوم نہیں ہے کہ نالاکسون کو کہاں سے حاصل کرنا ہے یا اس کے استعمال کی تربیت کہاں سے لینی ہے تو NYC Well (NYC ویل) کا نالکسون کے بارے میں صفحہ nycwell.cityofnewyork.us/en/naloxone ملاحضہ کریں۔
- اگر آپ کوکین، بھنگ، مشروم یا کرسٹل میتھ جیسے دوسرے مادے استعمال کرتے ہیں تو یقینی بنائیں کہ ان کو تالے میں بند اور بچوں کی نظر اور پہنچ سے دور رکھا جائے۔ اگر آپ مادوں کے استعمال کے لیے اضافی

سامان استعمال کرتے ہیں (جس میں سرنج، لائٹر، پائپ اور دیگر سامان شامل ہیں) تو ان کو بھی تالے میں بند رکھیں۔

- اگر آپ بھنگ استعمال کرتے ہیں تو اس بات سے آگاہ رہیں کہ بھنگ کی کھانے پینے والی مصنوعات غلطی سے باقاعدہ اسنیکس یا کینڈی سمجھی جا سکتی ہیں۔ اگر حادثاتی طور پر کھا لی جائے تو بھنگ بچوں کے لیے نقصان دہ ثابت ہوسکتی ہے اور اس کی وجہ سے اسپتال میں داخل ہونے کی نوبت بھی آ سکتی ہے۔ یہاں تک کہ بھنگ کی کھانے پینے والی مصنوعات کی نسبتا کم مقدار میں بھی اتنا THC کیمیکل ہو سکتا ہے جو بچوں کے لیے نقصان دہ ہو۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ ان مصنوعات کو الگ اور تالے میں بند رکھیں، خاص طور پر اگر بچے گھر میں ہوں۔
- شراب کو بچوں سے دور تالے میں بند یا ان کی پہنچ سے دور رکھیں۔ اگر ممکن ہو تو گھر میں موجود ان دیگر مشروبات اور کھانے پینے کی چیزوں سے الگ رکھیں جن کو گھرانے میں دوسرے افراد استعمال کرتے ہیں۔

محفوظ طریقے سے ضائع کرنا

- اگر آپ کو میعاد ختم ہونے والے یا غیرمطلوب مادوں کو ضائع کرنے کی ضرورت ہے تو پہلے یہ دیکھیں کہ آیا ادویات کے لیبل پر ضائع کرنے کے بارے میں کوئی ہدایات موجود ہیں۔
- اپنے علاقے میں ضائع کرنے کی جگہ تلاش کرنے کے لیے nyc.gov/dsny ملاحظہ کریں۔ اس بات کو یقینی بنانے کے لیے پہلے کال کریں کہ اس وقت وہ جگہ کھلی ہے اور وہاں ضائع کی جانے والی ادویات موصول کی جا رہی ہیں۔
- اگر آپ ضائع کرنے کی جگہ پر جانے کے قابل نہیں ہیں تو غیر مطلوب مادوں کو کھائی نہ جا سکنے والی چیزوں جیسے گندگی، بلی کی نجاست یا کافی کے استعمال شدہ دانوں میں ملا دیں۔ اس مرکب کو کسی مہر بند کنٹینر میں محفوظ کریں اور گھریلو کوڑے دان میں ڈالیں۔ بوتلوں کو ضائع کرتے وقت نسخہ لیبلوں سے کوئی بھی ذاتی معلومات ہٹانا یقینی بنائیں۔
- اگر آپ فرحت بخشانہ تفریح کے طور پر استعمال کے لیے تجویز کردہ ادویات یا نشہ آور مادے لینے کے لیے سرنجیں استعمال کرتے ہیں تو استعمال شدہ سرنجوں کو FDA کے اجازت نامے والے طبی فضلے کے لیے ایک محفوظ کنٹینر (جیسے شارپس کنٹینر) میں ضائع کرنا یقینی بنائیں۔ ضائع کرنے کے لیے بھیج دینے کے لیے تیار ہونے تک کنٹینر کو دوسروں کی پہنچ سے دور رکھیں۔ اگر آپ کے پاس شارپس کنٹینر نہیں ہے تو پلاسٹک کا ایک سخت کنٹینر استعمال کریں جیسے لانڈری ڈٹرجنٹ کی بوتل۔ ڈھکن کو ٹیپ کے ساتھ محفوظ کریں اور بوتل پر واضح خطوط میں "SHARPS" (شارپس) لکھیں پھر اپنے باقاعدہ کوڑے دان (ری سائیکلنگ والے نہیں) کے ساتھ رکھ دیں۔ شارپس کنٹینر کو بحفاظت ضائع کرنے کے طریقہ کار کے بارے میں مزید معلومات کے لیے NYC کی طبی فضلہ کے بارے میں سائٹ ملاحظہ کریں۔

اگر آپ کو مادے کے استعمال سے متعلق خدمات کی ضرورت ہو تو NYC ویل معاونت اور حوالہ جات کی فراہمی کے لیے 24/7 دستیاب ہے۔ 9355-692-888 پر کال کریں یا nyc.gov/nycwell پر چیٹ کریں۔